

北中だより 6月号

自主・自律・自己実現

茨木市立北中学校

北中学校がめざす生徒像

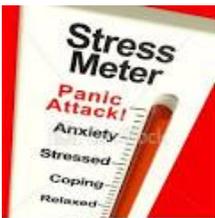
豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒

楽しいドキドキや、苦しいドキドキ、それらを心理学では“ストレッサー”と言うそうです。

このストレッサーの影響で身体に何かの症状が起きることを“ストレス反応”と言います。

◎簡単なストレスチェックをしてみましょう。

- ▶色々な周りの音がすごくうるさく聞こえる。
- ▶なんだか落ち着かない時がある。
- ▶食事を楽しくできない。(たくさん食べてしまう、食べたいのに食べられない)
- ▶目の前の事に集中しにくい。(勉強、習い事、ゲーム、読書、友達といること等)
- ▶頭痛や肩こり、腹痛が気になる。(普段以上にある)
- ▶眠たすぎたり、寝すぎたりする。



どの程度あてはまりましたか？あてはまるから悪いというわけではありません。ストレス反応は人間にとって正常な反応です。ストレス反応によって、身体が自分で、それ以上調子が悪くならないように調整しているのだそうです。大切なことは、これらの反応に自分で気づき、対処方法を試してみる事です。自分でストレスをコントロールできればそれで良いのですが、もし、自分だけでは難しくなってきたら、友達、家族、

先生、スクールカウンセラーに相談してください。もちろん、周りの人が気づいて、声をかけてあげる事も大切です。

学校では、困った時やしんどいときに相談ができる窓口を設置しています。1週間に1日ですが、スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーという専門家が学校に来て、みなさんの相談を受けてくれます。相談は、生徒のみなさんだけでなく、保護者の皆さまもできます。何か困ったことや悩み等あれば気軽に相談をしてみてください。

* SC (スクールカウンセラー) ^{うらべ} 卜部望友先生

* SSW(スクールソーシャルワーカー) 鈴木寛子先生

相談の申し込みは、生徒指導の戸次教諭が窓口になります。戸次教諭が担任までその旨を申し出て下さい。

コーディネーター等にもご相談ください

・ こども支援コーディネーター (戸次恵一先生)

生徒の学校生活全般にわたる相談を受けます。学校だけで解決できない場合は、茨木警察や子ども家庭センター等の関係諸機関に繋ぐこともできます。

・ 特別支援コーディネーター (中村仁一先生)

特別支援教育に関する相談を受けます。関係諸機関に繋ぐこともできます。

・ セクハラ・パワハラの相談窓口

学校でセクハラを受けたり、嫌な思いをしたりして困った場合は、この窓口で相談ができます。相談の内容は、絶対に秘密にしておきますので安心して相談して下さい。

対応教員等

岸本校長・高岡教頭・戸次先生・高橋先生・中川先生・谷内先生・卜部^{スクールカウンセラー}・鈴木^{スクールソーシャルワーカー}

もちろん、上記以外の相談しやすい先生に相談をしてもらってもかまいません。

一人で悩まずに、早いうちに誰かに相談をしてください。

